

## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН С ГАНТЕЛЯМИ И БЕЗ ГАНТЕЛЕЙ**

### **Комплекс 1**

1. И.п.- стойка на левой ноге, правая согнута у носка левой, руки к плечам. 1- смена положения ног; 2 - еще смена положения ног. Руками выполнять круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16 раз.
2. И.п.- о.с., руки к плечам. 1-2 - полуприсед с поворотом направо, руки в стороны, подняться на носки; 3-4 - и.п.; 5- 8 - то же в другую сторону. Повторить 8 раз.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам, локти вниз, кисти сжаты в кулак. 1-2 - руки в стороны с поворотом направо, пальцы врозь; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же в другую сторону, но руки вверх. Повторить 8-16 раз.
4. И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сцеплены. 1-2 - полуприсед, не расцепляя пальцы, правая рука сверху; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же левая рука сверху. Повторить 16 раз.
5. И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед, кисти вверх. 1 - вывести таз вправо, левой рукой потянуться вперед; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. Выполнение упражнения возможно без фиксации и.п., только вправо и влево.
6. И.п.- то же. 1-2 - полуприсед, с поворотом направо, правую руку согнуть локоть отвести назад; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 16 раз.
7. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 - полуприсед с поворотом направо, прогнуться назад, правой рукой стараться коснуться пятки левой ноги; 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 4 раз.
8. И.п. - полуприсед, ноги вместе, руки вверх. 1-2 - круг коленями влево; 3-4 - круг руками вправо; 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 8 раз.
9. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - полуприсед с подъемом на носки, правую руку согнуть перед телом, левую - над головой; 3-4 - и.п. То же, меняя положение рук. Повторить 16 раз.
10. И.п.- то же. 1-2 - полуприсед, скрестный мах руками перед телом; 3-4 - и.п.; 5-6 - полуприсед, скрестный мах руками за головой; 7-8 - и.п. Повторить 8-16 раз.
11. И.п.- стойка ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись, ладони на коленях. 1-2 - поворот туловища направо, правую руку вверх-назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.
12. И.п.- упор стоя, ноги врозь. 1-2 - правую руку назад с поворотом направо, левую - на правое колено; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 8 раз.
13. И.п.- выпад вправо с наклоном вперед, руки в стороны. 1- выпрямиться, хлопок руками над головой; 2 - и.п.; 3 - выпад влево. То же с другой ноги. Повторить 4-8 раз.
14. И.п.- упор стоя, ноги врозь. 1-4 - переставляя руки вперед, перейти в положение упор лежа; 5-8 - переставляя руки назад, вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза.

15. И.п.- о.с., руки вперед, пальцы в кулак. 1-2 - мах согнутой левой ногой вперед, руки назад; 3-4 - и.п. То же с другой ноги. Повторить 8 раз с каждой ноги.
16. Бег на месте или с небольшим продвижением вперед и назад; и.п,- руки в стороны. 1-2 - согнуть руки; 3-4 - разогнуть; 5-8 - то же, руки вверх - вперед; 9-12 - и.п.- руки в стороны, на каждый счет круговые движения ими; 13-16 - и.п., руки на поясе, на каждый счет круговые движения в плечевых суставах.
17. Бег на месте, сгибая ноги назад: 1-3 - руки вперед; 4 - хлопок руками за спиной (2-3 мин).
18. Ходьба на месте, высоко поднимая колени: 1-4 - руки поднять через стороны вверх; 5-8 - то же через стороны вниз.
19. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 - наклон туловища вправо, левую руку вверх - вперед; 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 8 раз в каждую сторону.
20. И.п,- сед, ноги врозь, 1-2 - поднять правую ногу вперед; 3-4 - опустить; 5-8 - то же с другой ноги. Повторить 8 раз.
21. И.п,- сед. 1-2 - согнуть ноги, подтянуть их руками к туловищу хватом за голень, голову назад, прогнуться; 3-4 - и.п. Повторить 8 раз.
22. И.п,- лежа на спине, ноги согнуты, руки в стороны, ладони вниз. 1-2 - опустить ноги вправо, коснуться пола, не отрывая плеч и рук от него; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. Повторить 8 раз.
23. И.п,- лежа на спине, руки за голову . 1-2 - согнуть ноги, поднять голову и плечи; 3-4 - и.п. Повторить 8-16 раз.
24. И.п,- лежа на спине, ноги согнуты, стопы на ширине плеч, руки вдоль тела. 1-2 - приподнять таз(напрячь ягодичные мышцы); 3-4 - круговые движения тазом вправо; 5-6 - то же влево; 7-8 - и.п. Повторить 8 раз.
25. И.п,- лежа на боку. 1 - мах согнутой ногой; 2 - и.п.; 3 - мах прямой ногой; 4 - и.п. То же с другой ноги. Повторить 8 раз с каждой ноги.
26. И.п- лежа на животе с опорой на предплечья. Поочередные сгибания и разгибания ног в коленных суставах на каждый счет.
27. И.п,- упор на коленях. Округлить спину , прогнуться. 1-2 - согнуть руки, коснуться грудью пола; 3-4 - и.п.
28. И.п - сед. 1-2 - перекатом на спину стойка на лопатках, ноги за голову; 3-4 - поднять ноги вверх; 5-6 - держать их; 7-8 - и.п. Повторить 3-4 раза.
29. И.п,- сед ноги врозь, стопы на себя, захватать Их руками. Пружинящие наклоны вперед. Повторить 16-32 раза.
30. И.п,- сед ноги врозь. 1 - наклон к левой ноге; 2 - то же вперед; 3- то же к правой; 4 - и.п. Повторить 4-8 раза.
31. И.п,- о.с. 1-2 - упор присев, правую ю ногу назад; 3-4 - и.п. То же с другой ноги. Повторить 4 раз.
32. И.п,- о.с. 8 прыжков вверх (невысоко), 4 прыжка вправо, 4 влево.
- 33-36.Выполнить «Упражнения в ритме танцев» - 14,19,23,24.
37. Ходьба на месте в спокойном темпе.

## Комплекс 2

1. И.п - стойка ноги врозь, руки вверх. 1 - подняться на носки; 2 - опуститься на пятки. Повторить 16 раз.
2. И.п,- стойка на носках, ноги вместе, руки вверх. 1 - поворот налево, полу присед на носках (высоко), правая рука вперед, левая в сторону , ладони вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону. Повторить 8-16 раз.
3. И.п,- о.с. руки на поясе. Вращение головой с напряженной шеей. Повторить 8 раз вправо, 8 влево.
4. И.п,- стойка ноги врозь. 1 - согнуть колени, руки расслабленно вниз, голову на грудь; 2 - выпрямиться вверх «змейкой», руки вверх, ладони прижать одна к другой; 3-4 - руки через сторону вниз в и.п. Повторить 16 раз.
5. И.п,- о.с., руки к плечам. 1-2 - два касания локтями перед грудью; 3-4 - полу присед, поворот туловища направо; 5-8 - то же в другую сторону.
6. И.п,- о.с., руки в стороны. Круговые движения прямыми руками (кисти в кулаки) с одновременными полуприседаниями (четыре вращения вперед, четыре назад). Повторить 6-8 раз.
7. И.п,- о.с. 1-2-2 шага вперед с правой ноги с поочередными волнами руками; 3-4 - то же, два шага назад. Повторить 6-8 раз.
8. И.п,- о.с., руки в стороны. 1-2 - шаг правой ногой влево скрестно перед левой, мах левой рукой сверху; 3-4 - то же с другой ноги и руки. Повторить 4 раза с каждой ноги.
9. И.п,- о.с., руки к плечам. 1 - полу присед на правой ноге, мах согну той левой ногой вперед, хлопок руками сзади; 2 - и.п. То же с другой ноги. Повторить 16-32 раза.
10. И.п,- стойка ноги врозь, руки вверх ладонями внутрь, круговые движения туловища вправо и влево, таз зафиксирован и не меняет положения. Повторить по 6-8 раз в каждую сторону.
11. И.п,- стойка ноги врозь, руки вверх. 1 - наклон вперед, коснуться правой рукой пятки правой ноги с внутренней стороны; 2 - и.п.; 3 -4 - то же с другой руки. Повторить 16 раз.
12. И.п,- ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон вперед, правой рукой взяться за пятку левой ноги, левую руку вверх; 2 - и.п.; 3-4 - то же с другой руки. Повторить 16 раз.
13. И.п,- о.е. 1-2 - подняться на носки, ноги врозь, руки вверх; 3- 4 - опуститься в стойку на правое колено, руки вниз, расслабиться. Повторить 4 раза.
14. И.п,- о.с. 1 - прыжок толчком двумя ногами, выпад, левая впереди с поротом корпуса влево, правое плечо вперед; 2 - прыжком ноги врозь, руки вверх; 3 - то же , что 1 , но с поворотом корпуса направо; 4 - и.п. Повторить 8 раз.
15. И.п,- стойка ноги вместе, руки согнуты. Прыжки с ноги на ногу в быстром темпе: 1 - прыжок на правой, левую согнуть вперед; 2 - прыжок на двух ногах; 3 - на правой, левой мах вперед; 4 - прыжок на двух ногах. То же с махом другой ногой. Повторить 8 раз.

16. И.п.- о.с., руки в стороны. 1-4 - поворот туловища направо, четыре круговых движения левой рукой назад, правую ногу на носок; правую руку на пояс; 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 8 раз.
17. И.п.- о.с. 1 - присесть, руки вперед, 2 - и.п.; 3 - наклон вперед, руки назад, стараться подбородком достать колени; 4 - и.п. Повторить 16 раз.
18. И.п.- о.с. 1 - подняться на носок правой ноги, левую прижать к ее колену, хлопок руками; 2 - шаг левой ногой вперед в неглубокий выпад, правая рука вперед, левая в сторону; 3 - то же, что 1; 4 - и.п. То же с другой ноги.
19. И.п.- о.с., руки в стороны, ладонями вверх. 1-3 - три подскока влево с поворотом на 90°, поворот рук внутрь; 4 - остановка в полуприседе, правая рука впереди, левая сзади; 5-8 - то же; поворачивая руки наружу, возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 8 раз.
20. И.п - о.с., руки в стороны, ладонями вверх. 1- мах левой ногой вперед, руки в стороны; 2 - встать на левое колено, скрестный мах руками перед собой; 3 - встать, мах левой ногой вперед, и руки в стороны; 4 - и.п. То же с другой ноги. Повторить 8 раз.
21. И.п.- о.с. Бег на месте или с небольшим продвижением вперед чередуется со следующими движениями руками: 1 - И.П.- руки в стороны, поочередные и одновременные сгибания и разгибания их; 2 - руки вверх; поочередные сгибания - выпрямления рук; 3 - руки согнуты к плечам, поочередные выпрямления рук вверх и опускание их вниз; 4 - руки в стороны, одновременные и поочередные круговые движения согнутыми и выпрямленными руками сначала в одну, затем в другую сторону с различной амплитудой; 5 - руки на поясе, поочередные и одновременные круговые движения в плечевых суставах; 6 - руки в стороны, не сгибая их, поочередные хлопки перед грудью и за спиной; 7 - руки вверх, одновременные движения руками с небольшими наклонами туловища влево и вправо; 8 - руки в стороны, «броски» руками влево и вправо; 9 - руки на пояс.
22. Бег на месте с поворотом на 360°. Чередование движений сначала в одну, затем в другую сторону.
23. Бег, сгибая ноги и отводя бедро назад, руки назад. Ходьба (1- 2 мин).
24. И.п - стойка на правой ноге, левую в сторону на носок, правую руку вверх, левую вниз. 1 - расслабить кисть и предплечья; 2 - полуприсед на правой ноге, руки расслабленно вниз; 3 - выпрямиться в стойку на правой ноге, левая рука вверх, правая вниз; 4 - и.п. Повторить 8 раз.
25. И.п.- лежа на спине. 1 - поднять согнутую правую ногу; 2 - выпрямить ее вверх; 3 - согнуть; 4 - и.п. То же с другой ноги. Повторить 8-16 раз.
26. И.п.- сед ноги врозь, руки вверх. 1-2 - два наклона к правой ноге; 3-4 - два наклона к левой ноге; 5-7 - три наклона вперед; 8 - и.п. Повторить 8-16 раз.

27. И.п,- лежа на спине, ноги согнуты. 1-3 - приподнять таз, правую ногу поднять вверх; 4 - и.п. То же с другой ноги. Повторить по 8 раз в каждую сторону.
28. И.п,- лежа на спине, руки за головой. 1-3 - согнуть левую ногу, приподнять голову, лопатки, коснуться головой колена; 4 - и.п. То же с другой ноги. Повторить 8 раз.
29. И.п,- сед, носки на себя. 1-2 - наклон вперед; 3-4 - перекат на спину , коснуться ногами за головой, ноги врозь; 5-6 - выпрямиться в стойку на лопатках, ноги вместе; 7-8 - и.п. Повторить 8-16 раз.
30. И.п,- лежа на боку (сначала на левом, потом на правом). Взмахни прямыми ногами, постепенно увеличивая темп. Повторить 16 раз в каждую сторону.
31. И.п,- лежа на животе, руки вверх. 1 - правую ногу и правую руку назад, прогнуться; 2 - и.п.; 3-4 - то же другой ногой и рукой. Повторить 8-16 раз.
32. И.п,- сед на пятках, руки на пояс. 1 - выпрямляясь в стойку на коленях, руки в стороны, правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п. Повторить 8 раз.
33. Выполнить несколько движений из раздела «Упражнения в ритме танцев» («Бульба», 1-4).
34. Ходьба (1 мин).
35. Несколько движений из разделов «Упражнения для воспитания пластичности движений».

### **Комплекс 3**

1. И.п - о.с. 1-2 - шаг с правой ноги вперед, руки вверх; 3-4 - приставить ногу в и.п.; 5-8 - то же с левой ноги. Повторить 8 раз.
2. И.п - о.с. 1-2 - два шага вперед с правой ноги, руки вверх, прогнуться; 3-4 - два шага назад с левой, руки вниз. То же с левой ноги. Повторить 4-8 раз.
3. И.п - о.с., руки вверх, пальцы переплетены, ладони вверх.
- 1- 8-8 шагов на месте; 9-16 - то же с хлопками над головой. Повторить 2-4 раза.
4. И.п,- о.с., руки на пояс. 1-4 - скрестные, шаги вперед с левой ноги; 5-8 - то же назад с правой. Повторить 4 раза.
5. И.п,- о.с., руки на пояс. 1-3 - три приставных шага вправо; 4 - притоп левой ногой; 5-7 - три приставных шага влево; 8 - притоп правой ногой. Повторить 4 раза.
6. И.п,- о.с. 1-2 - выпад правой ногой в сторону , руки вправо, смотреть на руки; 3 - наклон влево, руки вверх и влево; 4 - приставляя правую ногу к левой, принять и.п. То же с другой ноги. Повторить 8 раз.
7. И.п,- о.с. 1-2 - шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 3-4 - полуприсед на правой ноге, левую, согнутую в колене, поднять вперед, руки вверх; 5-6 - шаг левой ногой в сторону, правую на носок, руки в стороны; 7-8 - и.п. Полу присед на левой ноге, правую, согнутую в колене, поднять вперед, руки вверх. Повторить 8-16 раз.

8. И.п,- стойка ноги врозь, руки вверх, ноги полу согнуты. 1-2 - движение тазом по кругу вправо; 3-4 - то же влево. Повторить 4 раза.
9. И.п,- о.с., руки назад. 1 - наклон вперед, взмах руками вверх; 2-4 - опуская руки вниз и назад, последовательно выпрямиться. Повторить 12 раз.
10. И.п - о.с., руки в стороны. 1-2 - полуприсед, руки вниз; 3-4 - выпрямиться, руки в стороны; 5-6 - подняться на носки, руки вверх; 7-8 - и.п. Повторить 16 раз.
11. И.п,- о.с., руки вверх, кисти в кулак. 1 - поднять плечи; 2 – опустить их с усилием; 3-4 - то же, что 1-2; 5 - взмах руками через стороны до скрещения перед туловищем; 6 - руки в стороны взмахом книзу; 7 - то же, руки вверх; 8 - сжать кисти в кулак. Повторить 4 раза.
12. И.п - стойка ноги врозь, руки за спину . 1-4 - «описать восьмерку » подбородком в лицевой плоскости вниз - вправо; 5-8 - горизонтальный круг подбородком влево - вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 раза.
13. И.п - о.с. 1-4 - два круга плечами вперед; 5-8 - руки к плечам, 2 круга назад; 9-12 - руки в стороны - два круга в боковой плоскости; 13 - руки расслабленно через стороны вниз. Повторить 4 раза.
14. И.п,- о.с., руки на поясе. 1 - стопу правой ноги повернуть пяткой в сторону (наружу ); 2 - носок в сторону (наружу ); 3-4 - поворачивая ногу в обратном направлении, вернуться в и.п.; 5 - притоп правой ногой пяткой наружу ; 6 - то же пяткой внутрь; 7-8 - три притопа с правой ноги; 9-16 - то же с другой ноги.
15. И.п - сед на пятках, руки соединены за спиной. 1 - наклон вперед, прогнуться в пояснице, голову вверх; 2 - округлить спину, наклониться, головой коснуться коленей; 3-4 - последовательно выпрямиться, включая в движение поясничную, грудную, шейную части позвоночника. Повторить 8 раз.
16. И.п,- сед на пятках. 1-2 - наклон туловища вперед, руки назад (сцеплены); 3-4 - и.п. Повторить 8 раз.
17. И.п,- упор стоя на коленях (руки широко). 1-2 - сгибая руки, стараться правым плечом коснуться пола; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же с другим плечом.
18. И.п,- то же. 1-2 - повернуть таз направо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону . Повторить 16 раз.
19. И.п - лежа на животе, руки в стороны - вверх. 1-2 - приподнимая ноги, поворот в положении лежа на спине; 3- 4 - то же в и.п. Повторить 8 раз.
20. И.п,- лежа на спине, руки вверх. 1-2 - повернуться на правый бок, прогнуться; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же в другую сторону . Повторить 8 раз.
21. И.п- сед, взяться руками за голени ног. 1-8 - передвижение в седе вперед; 9-16 - то же назад. Повторить 2- 4 раза.
22. И.п - о.с. 1-2 - два хлопка руками справа; 3-4 - то же слева; 5-6 - два рывка правым локтем назад; 7-8 - то же левым. Повторить 8-16 раз.
23. И.п,- стойка ноги врозь в полу приседе. 1 - руки вместе к правому плечу ; 2 - то же к правому колену; 3 - то же к

левому плечу; 4 - то же к левому колену ; 5-6 - хлопок по коленям; 7 - хлопок ладонями, прыжок вверх с поворотом направо; 8 - руки вниз. Повторить 4 раза.

24. И.п.- лежа на спине, слегка согнутые в коленях ноги положить на возвышение. 1 - закрыть глаза, расслабиться (30 с); 2 - поочередно потряхивая правой и левой ногами, поднять их вверх (30 с); 3 - одновременно потряхивать обе ноги (10 с); 4 - потирать руками мышцы голени и бедра; 5 - потряхивать руками, поднятыми вперед, и расслаблять их, «роняя».

25-28 .Несколько движений из раздела «Упражнения для воспитания пластичности движений».

#### **Комплекс 4**

1. И.п.- о.с., руки согнуты перед грудью, пальцы переплетены. 1-2 - полуприсед, голову наклонить вперед, руки вперед, пальцы не расцеплять;

3- 4 - и.п. повторить 8 раз.

2. И.п.- стойка, полусогнутые ноги врозь, руки вверх. 1-2 - движения тазом по кругу влево с одновременным движением руками по кругу вправо (удерживать колени на одном у уровне); 3-4 - то же в другую сторону . Повторить 8- 16 раз.

3. И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед. Пружинистые наклоны вперед в прогнутом положении с постепенным увеличением амплитуды наклона. Удерживать прогнутое положение спины за счет напряжения ее мышц. Повторить 16 раз.

4. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Движения животом: 1-2 - втянуть в себя; 3-4 - расслабиться, и.п. Повторить 8- 16 раз.

5. И.п - упор стоя, ноги врозь. Поочередное сгибание и разгибание ног. Повторить 8-16 раз.

6. И.п.- упор стоя, ноги врозь, колени немного согнуть, туловище прогнуть, подняться на носки. 1-2 - выпрямить ноги, опуститься на пятки, туловище согнуть, голову наклонить вперед; 3-4 - и.п. Повторить 4-8 раз.

7. И.п.- полуприсед, ноги врозь. Выпрямляя ноги, пружинистые наклоны вперед, руки между ног. Ноги не выпрямлять. Повторить 8-16 раз.

8. И.п - полуприсед, ноги врозь, ру ки на коленях, туловище наклонить вперед. 1 - повернуть левое плечо направо; 2 – и.п.; 3 - повернуть правое плечо налево; 4 - и.п. Повторить 4-8 раз.

9. И.п.- у пор стоя, ноги врозь. Выполнить 8 прыжков (ноги врозь - вместе). Руки от пола не отрывать.

10. И.п,- сед, взяться руками за носки. 1-8 - поочередно выполняя сгибания и разгибания в голеностопных суставах, развести ноги в стороны; 9-16 - то же, соединить ноги. Повторить 2-4 раза.

11. И.п - лежа на животе, с опорой на предплечья. 1-2 - локти в стороны, поднять левую ногу, положить в сторону ; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же с другой ноги. Повторить 4-8 раз.

12. И.п,- то же. 1-2 - поднять правую ногу, опустить до касания носком пола за спину ; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же с другой ноги. Повторить 4-8 раз.
13. И.п - лежа на животе, опора на предплечья. 1-2 - мах правой ногой назад; 3-4 - и.п.; 5-6 - мах левой ногой назад; 7-8 - и.п. Повторить 4-8 раз.
14. И.п,- лечь на живот, руки согнуть, подбородок положить на тыльную часть кисти. 1-2 - максимально поднять таз вверх, ноги прямые; 3-4 - зафиксировать это положение; 5- 8 - и.п. (расслабиться). Повторить 4-8 раз.
15. И.п,- упор лежа на согнутых руках. 1-2 - разгибая руки, повернуться крутом, прийти в положение сед; 3 - согнуть ноги к груди; 4 - выпрямить ноги; 5-6 - то же, что 3-4; 7-8 - повернуться кругом, прийти в положение упор лежа на согнутых руках; 9-16 - то же, но в другую сторону . Повторить 4 раза.
16. И.п - лежа на спине, руки в стороны. 1-2 - поднять левую ногу вперед; 3-4 - поднять правую ногу вперед; 5-6 - опустить левую ногу на пол; 7-8 - поднять левую ногу вперед; 9-10 - опустить правую ногу на пол; 11-12 - поднять правую ногу вперед; 13-14 - опустить левую ногу ; 15-16 - опустить правую ногу . Повторить 4 раза.
17. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты, стопы на ширине плеч, максимально поднять таз вверх, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять левую ногу вверх; 3-4 - и.п.; 5-6 - поднять правую ногу вверх; 7-8 - и.п. Повторить 4-8 раз.
18. И.п,- сед, правую ногу согнуть назад, руками опираться о пол спереди. 1-6-6 пружинящих наклонов к левой ноге; 7- 8 - правую ногу вперед, левую согнуть назад; 9-14 - 6 пружинящих наклонов к правой ноге; 15 -16 - и.п. Повторить 8-16 раз.
19. И.п,- сед на пятках, левая рука вверх, правая назад. 1-8 - сцепить руки за спиной, фиксировать эту позу ; 9-16 – опустить руки вниз, расслабиться.
20. И.п,- то же, сцепить руки за спиной, правая сверху , левая снизу; фиксируя эту позу, выполнить 4 поворота туловищем в каждую сторону.
21. И.п,- о.с., руки в стороны - вниз ладонями вперед. 1 - прыжок на правую ногу, левую согнуть и повернуть коленом внутрь; 2 - прыжок на левую ногу, правую согнуть и повернуть коленом внутрь; 3 - прыжок на правую ногу, левую выпрямить вперед; 4 - прыжок на левую ногу, правую выпрямить вперед. Повторить прыжковую связку 4-8 раз. Перейти на ходьбу (1-2 мин).
- 22-25. Выполнить несколько упражнений для воспитания пластичности движений.

### **Для мужчин**

Сюда включаются гимнастические, обще развивающие, силовые упражнения (с гантелями), прыжки, бег.

Упражнения с гантелями эффективны для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Сначала рекомендуется заниматься с 1,5-3 килограммовыми гантелями. В дальнейшем при хорошем самочувствии их вес можно увеличивать. Приступая к занятиям с отягощениями, следует вначале выполнять упражнения в более медленном темпе и постепенно переходить к более быстрому.



Упражнения, направленные на развитие силы и на увеличение объема мышечной массы, должны выполняться «до отказа», т.е. до утомления работающей мышцы.

Прежде чем приступить к выполнению комплекса, состоящего только из упражнений с гантелями, необходимо выполнить несколько общеразвивающих движений без отягощения, таких, как спокойная ходьба с вращением рук вперед и назад; на пятках, затем - носках; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые движения туловища; пружинящие наклоны и такие же движения в выпаде правой и левой ногой вперед; сжатие и разжимание кистей; маховые движения руками и ногами; вращения прямыми и согнутыми руками; различные наклоны головы и круговые вращения ею.

### **Комплекс 1**

#### **Без гантелей**

1. И.п.,- стойка ноги врозь, руки вперед. 1-4 - вращения руками назад; 5-8 - то же вперед. Повторить 16 раз.
2. И.п - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 - вращение головой вправо; 5-8 - то же влево. Повторить 4-6 раз.
3. И.п.,- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-2 - наклон головы вперед, локти вперед, слегка надавить на затылок, усиливая наклон. Повторить 8-16 раз.
4. И.п.,- стойка ноги врозь, наклон вперед. Пружинящие движения туловища на прямых ногах, руки назад. Повторить 16 раз.
5. Широкая стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы в кулак. 1-2 - согнуть правую ногу, наклон вперед, руки опустить между ног; 3-4 - и.п.; 5-6 - то же, сгибая левую ногу ; 7-8 - и.п. Повторить 8-16 раз.
6. И.п - руки за голову. 1-4 - попеременно выпрямляя и сгибая руки, присесть; 5-8 - то же, выпрямиться. Голову поворачивать в сторону выпрямленной руки. Выполнить 12- 16 приседаний.
7. И.п.,- о.с. 1-2 - повернуть бедра направо, руки налево; 3-4 - то же в другую сторону (1,5-2 мин).
8. И.п.,- сед, упор сзади, попеременное выпрямление ног. Повторить 16-32 раза.
9. И.п.,- сед, левую руку вперед, правую вверх. 1-2 - меняя положение рук, лечь на спину; 3-4 - и.п. Повторить 16 раз.
10. И.п.,- упор присев. 1-2 - упор лежа; 3-4 - и.п. Повторить 16 раз.
11. И.п - упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре. Выполнять до утомления.
12. И.п.,- упор лежа. 1-2 - упор лежа на правой руке, левую на пояс, туловище повернуть налево; 3-4 - и.п.; 5-6 - то же с упором на другой руке; 7-8 - и.п. Повторить 8-16 раз.
13. И.п.,- упор стоя. 1-8 - переступая ногами назад, перейти в положение упора лежа, не отрывая ладоней от пола; 9-16 - переступая ногами вперед, перейти в и.п. Повторить 8 раз.

14. И.п.- упор лежа. 1-4 - переставляя руки и ноги, пройти вправо; 5-8 - два сгибания и разгибания рук в упоре лежа; 9- 16 - то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

15. И.п.- о.с., руки в стороны. 1-2 - наклон вперед, прогнувшись; 3-4 - опустить руки, расслабить мышцы спины, рук и шеи; 5- 6 - руки в стороны; 7-8 - и.п. Выполнить 4-6 раз.

16. И.п.- сед, согнув ноги, выбрасывая голень вперед. То же с поворотом по кругу или на одной руке. Выполнить 16 прыжков.

17. И.п.- сед, обхватив руками колени, голову упереть в колени. 1-2 - выпрямиться и лечь на спину, руки вверх; 3-4 - и.п. Повторить 16 раз.

18. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты. 1-2 - приподнимая голову и лопатки, сесть, левую руку вверх, правую на пояс; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же, что 1-2, меняя положение рук. Повторить 8 раз.

19. Бег на месте с попеременным сгибанием и разгибанием рук вперед и вниз (1-2 мин).

20. Бег, высоко поднимая колени, хлопки руками впереди и сзади (1 мин).

21. Бег на месте, руки свободно (1 мин) с переходом на ходьбу (4 шага - вдох, руки в стороны, 4 шага - выдох, руки вниз).

#### **С гантелями весом 1,5-3 кг**

1. И.п.- полуприсед, гантели вперед. 1-2 - резко выпрямиться, руки назад; 3-4 - и.п. Повторить 16-32 раза.

2. И.п.- наклон, гантели назад. 1-4 - два сгибания и разгибания рук; 5-6 - руки дугами книзу, гантели вверх; 7-8 - дугами вперед, гантели в и.п. Повторить 8 раз.

3. И.п.- полуприсед, ноги врозь, гантели к плечам. 1 - наклон влево, руки быстро выпрямить вверх и максимально потянуться влево; 2 - и.п.; 3 - то же вправо; 4 - и.п. Повторить 8-12 раз.

4. И.п.- стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 - глубокий присед, руки в стороны; 3-4 - выпрямиться, поворот туловища налево, гантели к плечам. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 8-16 раз.

5. И.п.- полу присед, ноги врозь, гантели вверх. 1-4 - вращение туловища слева направо; 5-8 - то же справа налево. По 8 раз.

6. Обычная ходьба, руки в стороны - вниз, дышать ровно, ритмично.

#### **Комплекс 2**

##### **С гантелями весом 2-3 кг**

1. И.п - о.с., гантели внизу. 1 - подняться на носки, плечи вверх; 2 - и.п. Повторить 16-32 раза.

2. И.п.- стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 - подняться на носки, гантели вверх; 2 - полуприсед, гантели к плечам. Повторить 16 раз.

2. И.п.- стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1-2 - поворот туловища налево с наклоном назад, руки в стороны; 3-4 -и.п.; 5-6 - то же направо; 7-8 - и.п. Повторить 16 раз.

4. И.п - о.с., гантели внизу. 1-4 - поднимая плечи вверх и опуская плечи вниз, наклониться вперед (гантели вперед); 5- 8 - выполняя те же движения плечами, вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз.

5. И.п.- о.с., гантели перед грудью. 1-4 - на каждый счет рывки руками внутрь, чередуя их положение (правая сверху, левая - снизу и наоборот); 5-8 - рывки руками назад. Можно выполнять с небольшими полу приседами. Повторить 16-32 раза.

6. И.п.- о.с. 1 - согнуть правую ногу вперед, гантели к плечам; 2- и.п.; 3 - то же с другой ноги; 4 - и.п. Повторить 8-16 раз.

7. И.п.- стойка ноги врозь, гантели перед грудью. 1 - присед; 2- выпрямиться, наклон вперед, гантели к полу; 3 - присед, гантели перед грудью; 4 - и.п. Повторить 8 раз.

8. И.п.- стойка ноги врозь, гантели за голову . 1 - сгибая правую ногу, выпад вправо, наклон вправо, гантели вверх; 2 - и.п.; 3 - то же влево; 4 - и.п. Повторить 4-8 раз.

9. И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуть назад. 1 - поворот налево, правую руку вперед; 2 - и.п.; 3 - поворот направо, левую руку вперед; 4 - и.п. Повторить 4-8 раз.

10. И.п.- о.с. 1-2 - наклон вперед, прогнувшись, гантели назад, руки скрестить за спиной; 3-4 - и.п. Повторить 16-32 раза.

11. Бег с гантелями в руках; высоко поднимая колени, руки произвольно (на 16-32 счета); сгибая ноги назад, гантели перед грудью; на каждые четыре шага гантели вперед - к груди, вверх - к груди. Повторить 4-8 раз.

12. Прыжки с гантелями в руках: 1-2 - два прыжка на левой ноге, правую в сторону, гантели вправо; 3-4 - два прыжка на правой ноге, левую в сторону, гантели влево. Повторить 8-16 раз.

После выполнения бега и прыжков положить гантели и перейти на ходьбу в сочетании с дыхательными упражнениями (4 шага - вдох, 4 шага - выдох).

13. И.п.- сед, гантели назад. 1-3 - три пружинистых наклона вперед, руки рывками назад; 4 - и.п. Повторить 4-8 раз.

14. И.п.- сед, согнув ноги, гантели справа. 1-2 - выпрямить ноги, круг с гантелями влево; 3-4 - согнуть ноги, круг с гантелями вправо. Повторить 16 раз.

15. И.п.- лежа на животе, гантели за голову . 1-4 - прогнуться, гантели в стороны; 5-8 - и.п. Повторить 8-16 раз.

16. П.п.- лежа на спине, ноги поднять вперед, гантели вперед. 1 - ноги в стороны, гантели в стороны; 2 - и.п. Повторить 4-8 раз.

17. Лежа на спине, руки вперед, ноги вперед. 1-2 - опустить ноги вправо, руки влево; 3-4 - и.п.; 5-6 - опустить ноги влево, руки вправо. Повторить 8-16 раз.

18. И.п.- лежа на животе, гантели к плечам. 1-2 - прогнуться, ноги развести в стороны, гантели в стороны; 3-4 - и.п. Повторить 8-16 раз.

19. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, гантели вверх. 1-4 - перейти в положение седа, руки вверх; 5-8 - и.п. Повторить 16 раз.

### **Без гантелей**

1. Свободный, легкий бег на месте, руки расслаблены. Переход к ходьбе на месте в сочетании с дыхательными упражнениями.

2. И.п.- лежа на спине. 1-8 - стойка на лопатках; 9-12 - фиксировать это положение; 13-16 - и.п., расслабиться. Повторить 4-8 раз.

3. И.п.- о.с., руки в стороны. 1-2 - наклон вперед, прогнувшись; 3-4 - опустить руки, расслабить мышцы и шею; 5-6 \* руки в стороны; 7-8 - и.п. Выполнить 8 раз.

### **Комплекс 3**

#### **С гантелями весом 2-15 кг**

1. И.п - стойка ноги врозь, руки внизу, ладони вперед. 1-2 – согнуть руки к плечам - вдох; 3-4 - разогнуть - выдох. Вес гантелей 5-10 кг. Повторить 8-15 раз.

2. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед. 1-2 - руки скрестно, правую над левой; 3-4 - и.п.; 5-6 - то же, левую руку над правой; 7-8 - и.п. Вес гантели 3-5 кг. Повторить 8-15 раз.

3. И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу . 1-2 - наклон вправо, два пружинящих движения согнутой левой рукой вниз – вверх; 3- 4 - и.п.; 5-6 - то же, что 1-2, но в другую сторону; 7-8 - и.п. Вес гантелей 7-10 кг. Повторить 8-12 раз.

4. И.п.- лежа на спине, руками взяться за малоподвижный предмет, гантели привязаны к тыльным сторонам стоп. 1-2 - согнуть ноги к груди; 3-4 - выпрямить в и.п. Вес гантелей 2 кг. Повторить 10-15 раз.

5. И.П.- стойка ноги врозь, руки за спиной, правая над левой. 1-2 - присесть, подъем на носки, колени в стороны, туловище слегка наклонить вперед; 3-4 - и.п. Вес гантелей 15 кг. Повторить 6-15 раз.

#### **Без гантелей**

1. Свободный легкий бег на месте, руки расслаблены (1 мин), переход к ходьбе (1-2 мин).

2. И.п.- лежа на спине. Стойка на лопатках (10 с), расслабление.

3. И.п - лежа на спине, руки в стороны, расслабиться (10 с).